

Handleiding voor meer ZACHTHEID

Een uitnodiging

10 uitdagingen. **Een voor elke dag van de week.**

Allemaal bedoeld om jou meer zachtheid naar jezelf, maar ook naar anderen te laten voelen. Voor mini, micro of macro maatschappelijke impact.

Want stel je voor dat iedereen deze zondagochtend dit krantje zou lezen. zachter zou zijn voor zichzelf en de buurman.

Oe... Maar stap voor stap. Laten we beginnen.



Maandag: Groeten op straat

Ik had het er al eerder over. Groeten op straat is een medicijn. Het geeft de ander iets. En je geeft jezelf iets. Plezier, verbazing, soms ongemak. Start vanaf maandag met iedere dag minimaal 3 nieuwe mensen groeten op straat. En dan minstens een iemand waarvan je denkt: nou daar heb ik nou écht geen zin in...



Dinsdag: Complimenten geven

Een van de grootste effecten op verzachting in contact is het mooie van mensen zien. Het leuke, lieve en de energie die mensen ergens in steken. Dat zien en laten merken dat je het ziet heeft een instant effect. Dus: complimenteer. Zeg wat je iemand ziet doen. Kijk naar die mooie ogen en proef die soep die met zoveel liefde is gemaakt. En zeg het. Begin dinsdag en doe het vanaf die dag minstens een keer per dag. Gemeend. Niet omdat het moet van ons.



Woensdag: iets doen voor een ander

Ik weet zeker dat je heel vaak denkt: o ja dat zou leuk zijn voor hem. Of dit heeft zij nou echt even nodig. Maar we doen het toch niet hè? Omdat de dag doorraast. Of omdat je denkt dat de ander niet op jou of je gebaar zit te wachten. Is. Niet. Waar. Vanaf woensdag heb je de tijd om elke dag minstens voor 1 iemand iets onverwachts te doen. Het liefst voor de buurman of buurvrouw. Of die aan de overkant. Breng soep, een boek of zeg dat je de struik aan hun kant ook wel even bijknipt. Verzin het maar. Doe het gewoon.



Donderdag: Hulp vragen

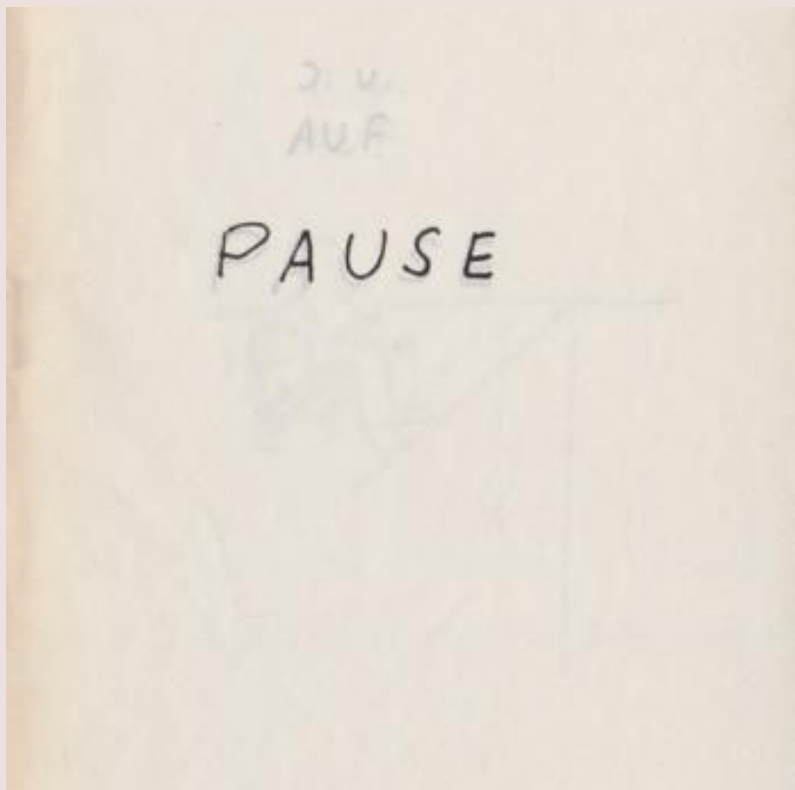
Op donderdag maken we de slag van geven (wat ook altijd ontvangen inhoudt) naar ontvangen (wat dus ook altijd geven is). Donderdag, vrijdag en zaterdag vraag je aan minstens een iemand hulp. Stom hè? Toch maar doen.



Vrijdag of Zaterdag: Evaluatiemomentje

En vrijdag of zaterdag schrijf je kort op wat het effect op jou en je omgeving was van groeten, complimenten, iets voor een ander doen en hulp vragen. Wat doet het met je? Wat brengt het je? Wat zie je bij de ander? Waarom? Gewoon, om je te overtuigen van de kracht van zachtheid. Van de maatschappelijke impact ervan ook. Doe maar gewoon en stuur naar mij. Maak ik er een boekje van, wat ik vervolgens weer naar jullie stuur. Ik ben zó benieuwd...

Handleiding
voor meer
ZACHTHEID
week 2



Maandag: Stilte graag!

Zachtheid naar jezelf begint met contact met jezelf. En dat lijkt supersimpel, maar is het niet. Want hoe heb je dan contact met jezelf? Via de de stemmen in je hoofd? Maar ben je dat wel? Ik denk van niet eigenlijk. Natuurlijk zijn de stemmetjes wel een onderdeelje van je. Of een kenmerk. Maar je bént ze niet (alleen). Je ontdekt hoe je contact maakt met jezelf sowieso niet via stemmen maar via... Stilte.

Daarom een oefening, om contact met jezelf krijgt. In stilte.

Ga ergens zitten waar je niet gestoord kan worden. Ben stil. Ogen open of ogen dicht maakt niet zoveel uit. Als je maar alleen bent met jezelf. En stil bent. Zet een timer op 10 minuten.

Na die 10 minuten pak je pen en papier en schrijf je je 5 meest voorkomende gedachten op. Positief, negatief of neutraal. Ze zijn allemaal goed.

To DO LIST:

zacht blijven
in een
harde wereld

Dinsdag: Hoofd uit, pen aan

Vandaag ga je daarin een stapje verder. Je gaat aan de slag met een free write.

Je gaat hiervoor op een rustige plek zitten en opent op je laptop of telefoon een leeg document.. Je zet een timer op 10 minuten en gaat tien minuten typen. Je begint met de woorden "Ik ben".

Steeds als je niet meer weet wat je moet typen kom je terug bij die woorden: "Ik ben..."

En waarom? Omdat je zo steeds een beetje meer zicht krijgt op hoe je denkt. Waar je je druk over maakt. En, ook, hoe je over jezelf denkt.

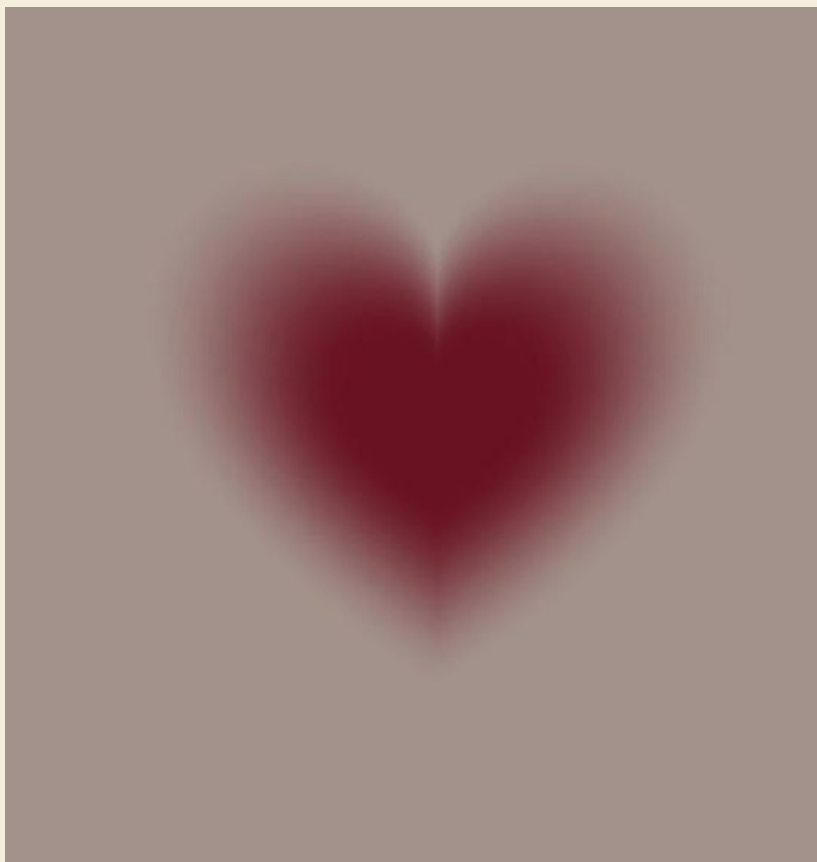


Woensdag: Spelen maar!

Woensdag is een dag om te spelen. Dat doe je door jezelf af te vragen hoe je vandaag extra plezier in je leven brengt.

De eerste stap daar naartoe is je kindertijd. Waar kreeg je toen energie van? Wat liet je keihard lachen. Waarin ging je op? Waarop verheugde je je? Wat wilde je graag leren? Wat daagde je uit? Vaak komen de antwoorden hierop sneller wanneer je even naar je kinderfoto's kijkt. Doe maar. Je was vast superschattig.

En de tweede stap: maak concreet door gewoon iets te doen wat je misschien helemaal niet logisch is maar wel heel, heel leuk om te doen.



Donderdag: Liefde voor jezelf

Donderdag is een dag voor zachtheid naar jezelf. Plan deze drie opdrachten vandaag in en doe ze voor zondag

1. Koop iets voor jezelf. Iets wat bij jou past. Van en voor jou is. Hele zachte sokken, een mooi sieraad, een kunstwerkje of iets anders fijns. Neem de tijd ervoor. Koop het echt bewust en voor jezelf.
2. Plan één moment van zelfzorg in. Een massage, film, een sportles, de sauna, kapper of barbier. Iets waarvan je geniet.
3. Zoek een mooie plek waar je alleen naartoe kan gaan. Een museum, een park, het strand, het dak van een hoog gebouw. Een plek die jou zou kunnen raken. Ga ernaar toe en kijk, neem waar, voel, geniet. In stilte.

Evalueer wel nog even hoe je het vond dit vandaag speciaal voor jou te bedenken en organiseren.

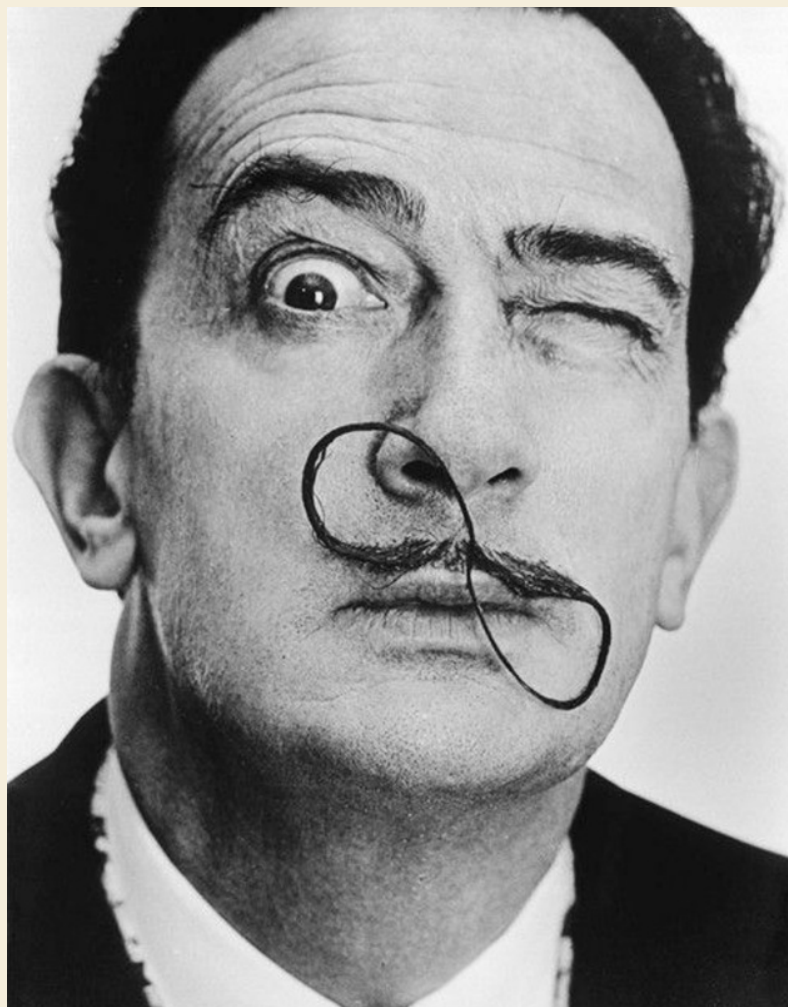


Vrijdag: Handleiding van jezelf

En vrijdag ga je een beschrijving maken van jezelf op basis van afgelopen week. Je kan je freewrite erbij pakken. Of de 5 gedachten van maandag. De dingen die je voor jezelf kocht of deed. De dingen waar je plezier van kreeg. Je evaluaties. Alles wat je kan helpen deze vragen te beantwoorden:

1. Wie ben ik nou eigenlijk in de kern?
2. Waar word ik gelukkig van?
3. Wat raakt mijn zachtheid? Dus: waar onthard ik van?

Hiermee krijg je een eerste hoofdstuk van een handleiding van jezelf. Dat gaat je helpen op momenten dat je verhardt.



Zaterdag: Kijk het maar even aan

Zaterdag ben je denk ik druk met de opdracht van donderdag. Daarom is vandaag een dag waarop je verder niets hoeft. Je hoeft jezelf deze ochtend alleen maar 20 seconden écht aan te kijken in de badkamerspiegel.